

令和3年度

2月給食献立表

社会福祉法人えどがわ おひさま保育園

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | |
|--|---|--|---------------------------|---|---|--|
| | | | | 血や肉をつくる | 熱や力となる | 体の調子をよくする |
| 1・15 | 火 | 手作りのりかけごはん 鮭のちゃんちゃん焼き (★北海道) 海藻サラダ 豚汁 | 牛乳 納豆スナック | しらす、かつお節、鮭、みそ、ちくわ 豚肉、油揚げ、牛乳、納豆、チーズ | 米、ごま、砂糖、ごま油、バター、じゃがいも 餃子皮、油 | きゃべつ、人参、えのき、しめじ、大根 もやし、コーン、わかめ、ひじき、玉ねぎ ごぼう、ほうれん草 |
| 2・16 | 水 | キャロットロール 手作りのりごシャム ポトフ じゃこカリカリサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 | お茶 セルフおにぎり 鮭 | 豚肉、ウインナー、しらす、ヨーグルト 牛乳、鮭 | パン、砂糖、油、じゃがいも、わんたん皮 ごま油、米、ごま | りんご、人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん 大根、きゅうり、コーン、バナナ、もも缶 みかん缶 |
| 3 (節分献立) | 木 | 鬼と金棒ライス 味噌納豆和え 菜の花けんちん汁 | 牛乳 もちりバナナケーキ | しらす、卵、ちくわ、えび、納豆、みそ 豆腐、かつお節、牛乳、ヨーグルト、牛乳 スキムミルク | 米、ごま、とんがりコーン、小麦粉、パン粉 油、砂糖、蒸しパンミックス | いんげん、もやし、小松菜、人参、コーン 大根、菜の花、ねぎ、バナナ |
| 4・18 | 金 | 豆乳坦々麺 鶏肉のカレー醤油焼き ブロッコリーのごま酢和え りんご | 牛乳 大学芋 | 豚肉、みそ、豆乳、鶏肉、牛乳 | 中華麺、ごま油、砂糖、ごま、さつまいも 油 | もやし、人参、たけのこ、白菜、きくらげ ねぎ、チンゲン菜、ブロッコリー、りんご |
| 5・19 | 土 | ごはん じゃがいものそぼろ煮 春雨サラダ 麩とほうれん草のみそ汁 | 牛乳 キャロットケーキ | 生揚げ、かつお節、卵、豆腐、麩、みそ 牛乳、豚肉 | 米、じゃがいも、油、砂糖、春雨、ごま油 ごま、蒸しパンミックス、バター | 玉ねぎ、人参、干しいたけ、いんげん、コーン きゅうり、ほうれん草 |
| 7・21 | 月 | ごはん 豚肉生姜焼き かぼちゃサラダ 大根と豆腐のみそ汁 りんご | 牛乳 肉まん | 豚肉、ハム、チーズ、豆腐、みそ、かつお節 牛乳 | 米、砂糖、油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ 肉まん | きゃべつ、玉ねぎ、人参、ピーマン、かぼちゃ きゅうり、トマト、大根、小松菜、りんご |
| 8・22 | 火 | まいだげごはん (★島根県) 白身魚の竜田揚げ おろし和え じゃがバターみそ汁 (★北海道) | 牛乳 ナポリタンスバゲティ | 鶏肉、油揚げ、白身魚、かつお節、みそ 牛乳、ウインナー、チーズ | 米、油、砂糖、じゃがいも、バター スバゲティ | 人参、ごぼう、舞茸、干しいたけ、大根 小松菜、りんご、なめこ、玉ねぎ、コーン ピーマン |
| 9 | 水 | ピピンパ丼 ハンバンジーサラダ 中華風コーンスープ いよかん | 牛乳 こまっちゃん蒸しパン | 豚肉、鶏肉、みそ、卵、牛乳、チーズ | 米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨 蒸しパンミックス、バター | 小松菜、もやし、人参、切り干し大根、きゃべつ きゅうり、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 いよかん、小松菜 |
| 10・24 | 木 | ツナサンドイッチ サーモンクリームシチュー かりかりベーコンサラダ カップヨーグルト 牛乳 | お茶 あんかけうどん | ツナ、鶏肉、えび、鮭、牛乳 豆乳、生クリーム、チーズ、ベーコン、ヨーグルト かつお節 | パン、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、小麦粉、うどん、バター | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、いんげん きゃべつ、ブロッコリー、白菜、ねぎ、干しいたけ |
| 12・26 | 土 | 鶏塩うどん (★宮崎県) あげじゃが 小松菜のごま和え | 牛乳 ツナマヨおにぎり 型抜きチーズ | 鶏肉、油揚げ、かつお節、豚肉、チーズ 牛乳、ツナ | うどん、油、ごま油、じゃがいも、砂糖 ごま、米、ノンエッグマヨネーズ | 大根、人参、しめじ、ねぎ、わかめ、コーン 小松菜、もやし |
| 14 (バレンタイン献立) | 月 | チキンピラフ ハートハンバーグのせ クルトンサラダ キャロットポタージュ いよかん | 牛乳 ココアプリン クラッカー | 鶏肉、ハンバーグ、牛乳、チーズ、生クリーム | 米、油、バター、砂糖、クルトン、小麦粉 プリン素、ホイップクリーム、チョコスプレー クラッカー | 玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン きゃべつ、きゅうり、コーン、ひじき、いよかん |
| 17 | 木 | クファージュシー (★沖縄県) 小松菜チャンプルー (★沖縄県) ししゃもフライ (1・2歳児白身魚) もずくスープ (★沖縄県) | 牛乳 サーターアンダギー (★沖縄県) | 豚肉、ツナ、卵、豆腐、ししゃも、鶏肉 かつお節、牛乳 | 米、油、ごま油、砂糖、小麦粉、パン粉 ごま | 人参、干しいたけ、切昆布、玉ねぎ、小松菜 もずく、えのき |
| 25 | 金 | いわしのがば焼き丼 打ち豆とひじきの炒り煮 かきたま汁 いよかん | 牛乳 きな粉蒸しパン | 卵、いわし、大豆(つぶれ)、油揚げ、かつお節 なると、豆腐、牛乳、きな粉、鶏肉 | 米、砂糖、油、ごま油、蒸しパンミックス | いんげん、ひじき、大根、人参、ねぎ、いよかん |
| お誕生日献立 28 | 月 | バターライス 鶏肉のマーマレード焼き チーズサラダ ポテト焼き チンゲン菜とあさりのスープ りんご | ヨーグルトドリンク いちごのロールケーキ | 魚ソーセージ、鶏肉、チーズ、あさり ベーコン、かつお節、ヨーグルトドリンク | 米、バター、砂糖、油、じゃがいも ロールケーキ、ホイップクリーム、チョコスプレー | 人参、きゃべつ、きゅうり、ピーマン、玉ねぎ チンゲン菜、りんご、いちご |
|  | | 【郷土料理】 料理の由来 *クファージュシー (沖縄県) 豚肉や野菜を具に入れ、豚だしで炊き込んだ沖縄風炊き込みご飯です。祝い事や法事などに欠かせない一品となっています。多くの家庭では、冬至にクファージュシーを作って食べます。 | | | | |
|  | | *3歳未満児 | 塩分(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| | | *3歳以上児 | 1.6 | 501 | 22 | 19 |
| | | | 2 | 556 | 24 | 20 |

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳が付きま。日本郷土料理を献立に入れています。
1・2歳児食材変更・・・17、28日 ししゃも→白身魚